Добрый день утро, ребята! Сегодня на нашем классном часу я хочу поговорить с вами о проблеме, которая затрагивает практически каждого из нас, — зависимости от интернета и гаджетов. У каждого есть смартфоны, планшеты, ноутбуки и они, как и социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. Мы используем их для учёбы, работы, общения, развлечений и даже для того, чтобы просто убить время. Но когда это превращается в зависимость?

**Как вы думаете?**

Да, вы правильно сказали, когда мы не можем и секундочки прожить без заглядывания в телефон, думая, что нам кто-то напишет, как появиться свободное время бежать играть в игры, вместо того чтобы например: помочь маме, папе, поиграть с младшими сёстрами, братьями, пойти погулять на свежем воздухе.

Я придумала для вас сказку, маленькую, но познавательную:

***В далёкой-далёкой Стране Детства, где облака пахли ванильным мороженым, а реки текли из лимонада, жил весёлый и яркий Экранчик —со множеством кнопочек и картинок внутри. Он умел показывать мультики, песенки, игры*** и ***даже учить буквам! Все дети его очень любили, но не забывали про мудрую Совушку, которая гуляла, играла с ними, каждый день.***

***Но однажды… Экранчик стал замечать, что они больше времени проводят с Совушкой и начал хитрить:  
— Смотри ещё 5 минут! — шептал он.  
— Смотри, тут есть ещё одно видео! — мигал он.  
— Не уходи, я скучаю без тебя!   
И дети стали забывать про прогулки, про книги, про друзей и про Совушку… С утра до вечера сидели перед ним.***

***Но однажды… погас свет. Экранчик потух и замолчал. Глазки устали, спинка стала сутулой, а настроение — хмурым. Дети расстроились: “Что теперь делать? Как жить без мультиков?!”  
Но в одном-единственном домике, на краю леса, свет всё ещё горел. Деткам стало интересно, что же его освещало. Зайдя в дом, они стали разглядывать его. Там жила Мудрая Совушка. Все стены были в детских рисунках, на полу были игрушки: мячи, скакалки, мелки для рисования, краски, бумага, плюшевые игрушки, куклы.***

***Все дети как один стали говорить:***

* ***А что тут делает моя кукла?***
* ***А моя машинка?***
* ***Тут мои рисунки***

***Совушка села на кресло-качалку и дети подбежали к ней им было интересно как всё это оказалось здесь.***

***— Я бережно собирала ваши подделки и игрушки, чтобы тихими вечерами вспоминать о наших с вами развлечениях.*** ***— ответила Совушка.***

***— А почему только у вас в доме так светло? — спросил ребёнок.***

***—Потому что, каждая мелочь, сделанная вашим трудом с чистым посылом и любовью, которая храниться в ваших сердцах озаряет мой дом.***

***—А что же делать с Экранчиком? Он теперь наш враг? — спросила озадаченно девочка.  
Тогда мудрая Совушка сказала:  
— Экранчик — не враг, но с ним нужны ПРАВИЛА!  
С тех пор в Стране Детства появился Закон Совушки:***

1. Таймер — друг! — Ставь таймер на 20–30 минут и это время ты проводишь с Экранчиком.
2. Сначала дело, потом экран! — Сделал уроки/уберись— тогда можно вернуться к Экранчику.
3. Перед сном — только книжка! — Экранчик сильно энергичный, он будет мешать нам спать.
4. Еда — без телефона! — Экран подождёт, когда ты поешь.
5. Каждый час — разминка! — Встал, потянулся, походил.

***И когда свет вернулся, дети не бросились сразу к Экранчику. Они сначала поиграли в прятки, потом нарисовали ему открытку, а вечером — устроили семейный кукольный спектакль.  
  
А Экранчик? Он стал ещё ярче — потому что теперь его включали не от скуки, а от радости. И часто говорил Совушке:  
  
— Спасибо тебе. Ты не только сохранила свет… ты сохранила детство.***

**Смотрим видео №1**

Давайте теперь поиграем и сделаем вместе вывод: Игра называется “Да или, нет?” Я вам задаю вопрос, а вы отвечаете.

* **Можно смотреть мультик, пока ешь?**

**Нет! (можно подавиться, не чувствуешь вкус)**

* **Хорошо играть в планшет перед сном?**

**Нет! (глазки не отдыхают, трудно заснуть)**

* **Можно 1 час играть, если потом пойдёшь гулять?**

**Да!**

* **Нужно делать зарядку для глаз после экрана?**

**Да!**

**Смотрим видео №2**

Зависимость от гаджетов — это состояние, при котором человек не может обходиться без телефона или интернета, постоянно проверяет уведомления, проводит часы в соцсетях, играх или на YouTube, теряя связь с реальным миром. Это влияет на здоровье: ухудшается зрение, появляются боли в шее и спине, страдает сон. Психологически — снижается концентрация, растёт тревожность, а живое общение заменяется виртуальным.

Особенно остро эта проблема стоит среди подростков. Многие из нас не представляют дня без телефона — даже за уроком или за семейным ужином мы ловим себя на том, что тянемся к экрану. А ведь реальная жизнь происходит не в ленте Instagram, а здесь и сейчас — с друзьями, книгами, природой, хобби.

Что же делать?  
Во-первых, важно осознать проблему. Заметили, что проводите в телефоне больше 5 часов в день? Пора задуматься.  
Во-вторых — установить границы: например, не брать телефон за стол, выключать уведомления на ночь, выделять время без гаджетов.  
В-третьих — найти альтернативы: спорт, прогулки, чтение, творчество — всё это помогает отвлечься и наполнить жизнь смыслом.

Кроссворд:

Интернет и гаджеты — это инструменты. Они должны служить нам, а не управлять нами. Важно помнить: реальная жизнь — вне экрана.

Спасибо за внимание!